

آداب وأذكار

النوم

الحمد لله والصلوة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه وسلم..
حكمة النوم

من حكم خلق النوم أن جعله الله تعالى راحة للإنسان بعد تعب اليوم، فالنهار جعله الله تعالى لأجل كسب المعاش وتحصيل الرزق وقيام الإنسان بشؤون حياته، فالجسم يبذل طاقته وتستنفذ قواه خلال هذه الأعمال النهارية، فهو بحاجة لما يجدد نشاطه ويعيد له طاقته، فـ**نوم الإنسان هو محطة الراحة للإنسان، رحمة من ربنا الرحمن**، قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا لَنَا نُومَكُمْ سَبَاتًا﴾ [النبا].

قال ابن كثير **سباتاً** أي: قطعاً للحركة لتحصل الراحة من كثرة التردد والسعى. والنوم هو المحطة الأخيرة في يوم المسلم وقد تكون المحطة الأخيرة في عمره الدنيوي؛ لذلك أحاط الإسلام النوم بعناية كبيرة من آداب وأذكار والمداومة عليها.

مصطلحات النوم

القيلولة: هي النوم في الظفيرة، قال صلى الله عليه وسلم: (قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَقِيلُ) [أخرجه أبو نعيم].

الغفوة: هي النومة الخفيفة كما في حديث أنس قال: (بَيْنَمَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذَاتَ يَوْمٍ بَيْنَ أَظْهَرِنَا إِذْ أَغْفَاهُ ثُمَّ رَفَعَ رَأْسَهُ مُتَبَسِّمًا) [رواية مسلم].

النعايس: هو الوسن والسنة، وهو مقدمات النوم وإشارات لحاجة البدن إلى النوم، قال تعالى: ﴿إِذْ يَغْشِيكُمُ النَّعَاسُ أَمْنَةً مِّنْهُ﴾ [الأفال].

آداب النوم

- **كراهية نوم الإنسان وحده:** (أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَىٰ عَنِ الْوَحْدَةِ؛ أَنْ يَبْيَسَ الرَّجُلُ وَحْدَهُ أَوْ يَسْافِرُ وَحْدَهُ) [رواية أحمد].

- **النوم مبكراً:** سألت عائشة رضي الله عنها كيف كانت صلاة النبي صلى الله عليه وسلم بالليل؟ (قالت: كان ينام أوله ...) [رواية البخاري].

- **غسل اليد:** قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من نام وفي يده غمر ولم يغسله فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه) [رواية أبو داود والترمذى]. والغمر هو الدسم بالتجريح.

- **الوضوء والنوم على الشق الأيمن:** قال النبي صلى الله عليه وسلم: (إذا أتيت مسجداً فتوضاً وضوك للصلاة ثم اضطجع على شق الأيمن) [متفق عليه].

- **الوتر قبل النوم:** عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: أوصاني خليلي صلى الله عليه وسلم بثلاثة: (بصيام ثلاثة أيام من كل شهر وركعتي الضحي وأن أوتر قبل أن أرقد) [متفق عليه].

- **كتابة الوصية:** قال صلى الله عليه وسلم: (ما حرق أمرى مسلم له شيء يوصي فيه بيت ليترين إلا ووصيته مكتوبة عنده) [متفق عليه].

- **إغلاق الأبواب وتخمير الإناء واغلاق النور:** قال صلى الله عليه وسلم: (أطفئوا المصايب إذا رقدم وغلقوا الأبواب وأوكوا الأسقية وخمروا الطعام والشراب ولو بعود تعرضه عليه) [رواية البخاري].

- **إطفاء النار:** قال صلى الله عليه وسلم: (لا تتركوا النار في بيوتكم حين تبامون) [متفق عليه].

- **نفخ الفراش:** قال صلى الله عليه وسلم: (إذا أوى أحدكم إلى فراشه فلينفخ فراشه بداخلة إزاره فإنه لا يدرى ما خلفه عليه).

- **وضع اليد اليمنى تحت خده الأيمن:** (كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا أخذ مسجعه من الليل وضع يده تحت خده) [رواية البخاري].

- **ينوي قيام الليل:** قال صلى الله عليه وسلم: (من أتى فراشه وهو ينوي أن يقوم يصلي من الليل فغلبته عيناه حتى أصبح كتب له ما نوى وكان نومه صدقة عليه من ربه عزوجل) [رواية النسائي].

- **إعداد السواك قبل النوم:** عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: (أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان لا ينام إلا والسواك عنده فإذا استيقظ بدأ بالسواك) [رواية أحمد].

- **يحتسب نومته:** ينبغي للمسلم أن يحتسب من نومته على تحصيل القوة التي تعينة في طاعة الله والعمل الصالح وينال بذلك الأجر عليها، ويصبح في نومه عبادة.

- **التوبه قبل النوم:** ينبغي للمسلم أن يحرض على أن لا ينام إلا توبه، وأن تحرض المرأة على أن لا ينام زوجها إلا وهو راض عنها؛ قال صلى الله عليه وسلم: (إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه فابت فبات غضبان عليها لعنة الملائكة حتى تصبح) [رواية البخاري].

فعل الإِنْسَانُ أَنْ يَتُوبَ، فَإِنَّ هَذِهِ النُّوْمَةُ مَوْتَةٌ صَفْرَى، وَلَرَبِّمَا تَكُونُ أَخْرَى نُوْمَةٍ يَنَامُهَا الإِنْسَانُ.

أوقات النوم

بعد العشاء بقليل فعن الأسود قال: سئلت عائشة رضي الله عنها كيف كانت صلاة النبي صلى الله عليه وسلم بالليل؟ قالت: (كان ينام أوله ويقوم آخره فيصلِّي ثم يرجع إلى فراشه فإذا أذن المؤذن وتب فإن كان به حاجة اغتسل ولا توضأ وخرج) [رواه البخاري].

ونهى النبي صلى الله عليه وسلم عن النوم قبل العشاء (كان يكره النوم قبل العشاء والحديث بعدها) [متفق].

وضعيات النوم

على البطن: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: إن هذه ضجعة لا يحبها الله [رواه الترمذى].

على الشق الأيمن: هو الوضع الصحيح حيث يكون الإنسان أنشط في الاستيقاظ، وهو ما دلت عليه السنة الصحيحة.

أوراد النوم وأذكاره

هذه بعض أذكار النوم وهي كثيرة في هذا الباب قال صلى الله عليه وسلم: (من قعد مقعداً لم يذكر الله فيه كانت عليه من الله ثرة ومن اضطجع مضجعاً لا يذكر الله فيه كانت عليه من الله ثرة يوم القيمة) [رواه أبو داود].

ومن هنا كان يبغي للمسلم الحرص على أوراد النوم حتى لا يكون عليه نومه حسيرة يوم القيمة.

1- قراءة آية الكرسي: قال صلى الله عليه وسلم: (إذا أويت إلى فراشك فاقرأ آية الكرسي لن يزال عليك من الله حافظ ولا يقربك شيطان حتى تصبح) [رواه البخاري].

2- الآياتان الأخيرتان من سورة البقرة: قال صلى الله عليه وسلم: (الآياتان من آخر سورة البقرة من قرائهما في ليلة كفته) [متفق عليه].

3- قراءة الإخلاص والمعوذتان: عن عائشة قالت: (أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا أوى إلى فراشه كل ليلة جمع كفيه ثم نفت فيهما فقرأ فيهما {قل هو الله أحد} و{قل أعوذ برب الفلق} و{قل أعوذ برب الناس} ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده يبدأ بهما على رأسه ووجهه وما أقبل من جسده يفعل ذلك ثلاث مرات) [رواه البخاري].

4- قراءة سورة الملك والسجدة: (كان صلى الله عليه وسلم لا ينام حتى يقرأ {الم تنزيل السجدة} {تبارك الذي بيده الملك}) [رواه أحمد والترمذى].

5- سورة الكافرون: عن فروة بن توقل عن أبيه رضي الله عنه أنه أتى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله علمني شيئاً أقوله إذا أويت إلى فراشي. قال: (اقرأ {قل يا أيها الكافرون} فإنها براءة من الشر) [رواية أحمد].

6- قال صلى الله عليه وسلم لفاطمة: (إذا أخذتم مصاجعكم فكبوا الله أربعاً وثلاثين وأحدى ثلاثاً وثلاثين وسبعين ثلاثاً وثلاثين...) [متفق عليه]. (باسمك الذهم أموت وأحيا) [رواه البخاري].

7- كان صلى الله عليه وسلم إذا أراد أن ينام وضع يده تحت رأسه ثم قال: (اللهم قني عذابك يوم تجمع أو تبعث عبادك) [رواية الترمذى].

8- قال صلى الله عليه وسلم: (من قال حين يأوي إلى فراشه لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد، وهو على كل شيء قدير، ولا حول ولا قوة إلا بالله، سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر، غفر له ذنبه أو قال خطایاه وإن كانت مثل زيد البحر) [أخرجه ابن حبان].

9- قال صلى الله عليه وسلم: (باسمك رب وضع جنبي وبك أرفعه إن أمسكت نفسى فارحمها وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين) [متفق عليه].

10- قال صلى الله عليه وسلم: (الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا وكفانا وأوانا فكم ممن لا كافي له ولا مُؤوي) [رواية مسلم].

من استيقظ من الليل

عن عبادة بن الصامت قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من تعار من الليل فقال: لا إله إلا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قادر وسبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر ولا حول ولا قوة إلا بالله ثم قال رب اغفر لي أو قال: ثم دعا استيجيب له فإن توضأ وصلى قبلت صلاته) [رواه البخاري].

أذكار الاستيقاظ من النوم

قال صلى الله عليه وسلم: (... فإذا استيقظ فليقل الحمد لله الذي عافاني في جسدي ورد على روحه وأذن لي بذكره) [متفق عليه].

كان صلى الله عليه وسلم إذا استيقظ من منامي قال: (الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور) [رواية البخاري].

غسل اليدين والأذن عند الاستيقاظ

قال صلى الله عليه وسلم: (إذا توضأ أحدكم فليجعل في أنهه ثم لينثر ومن استجمر فليوتر وإذا استيقظ أحدكم من نومه فليغسل يده قبل أن يدخلها في وضوئه فإن أحدكم لا يدرى أين باتت يده) [متفق عليه].

اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبُّ كُلِّ
شَيْءٍ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ